



朝夕一気に冷え込んできた～>< と思たら、また暑さが戻ったり。子どもたちは、夜中にふとんを蹴飛ばし、朝冷たくおきているのではないのでしょうか？ 音楽会や遠足等 まだまだ行事が自白押しだと思います。栄養・睡眠をしっかりとって体調管理しましょう。

カゼひかないように 要注意!

再就職

⑧ いざ応募！面接・第一印象編



書類選考を突破した後は、面接ですね！
ここでは、「是非、わが社で働いてもらいたい」と思わせなければいけません。
まずは、**第一印象!** これは、書類選考の時も同じですね。
パッと見た時、どう感じるか。
面接では入室～イスに座るまでに、ほぼ第一印象は決まります。

面接が始まれば、**笑顔・アイコンタクト・うなづきを忘るずに!**
こちらが笑顔だと面接官の表情も和らぎ、質問の仕方も柔らかくなると思います。
中途採用に求められるのは即戦力!なので、そのための企業研究や自己アピール等 事前準備は もちろん 必要ですが、
会社が求めているのは、「仕事ができる人」よりも「**一緒に仕事ができる人**」
面接で緊張しないという人は 殆どいないと思いますが、
面接開始の**第一声を元気に!** **コレ、大事!!** ☆☆☆
この第一声が、その後の声のトーンになるからです!
会話のモチボールを心がけましょう。
適度な緊張は、自分の気持ちもうき締まるし、相手に好感を与えます。
もし、自分が面接官だったら...の視点で考えてみましょう。



高知労働局 雇用環境・均等室に... ハラスメント対応特別相談窓口・開設中!

- ① 妊娠を報告したら... ~H28.(12.28(水))
「他の人を雇うから、早めに辞めてもらうしかない」
 - ② 育児短時間勤務をして「早く帰らねると迷惑だわ」と言われる...
こんなことはないですか? 一人で悩まず、まずは専門の機関で相談ください。
- ＜高知労働局・ハラスメント対応特別相談窓口＞
・受付時間 8時30分～17時15分(明庁時刻)
・電話番号 088-885-6041
*この期限を過ぎてもご相談ください。

再就職支援セミナーのおしらせ

- 10/22(火) { AM 面接なんて怖くない編 PM 知得編 }
- 10/23(火) { AM 書類選考突破編 PM はじめの一步編 }

詳しくは、マザーズコーナーまで ☺



給料日前の節約＆超カンタンレシピ

シラのオープン焼(トスターでもOK!)

サイフの中身がさみしくなった時の お助けメニュー!

- シラの切身を一口大位に切って、肉汁熱血(無ければアルミホイルでお皿にして)に並べる。
- 好みで玉ネギ、ヒカしめじ、ヒカモ、パラパラ〜と並べてー
- 塩コショウをテキトーにふいて、マヨネーズを細い口の方でピュ〜とかけて(チーズのせてもOK)
- ちよびと、焦げ目がつくまで焼いたら、でき上がり!!

*シラを鶏やチキンにしたり、カレー粉ふったり、アレンジしてね!
お助け料理って、ごちそう感あり!ぞ
いいかも〜 @ミ by. 大谷
詳しくはこちらまで

おはし♡止まらない! ~シラコはさみ焼き~
簡単・翌日のお弁当にも使える・子どもが遊ぶ半分で手帳♪~

- シラコは好みの厚さに切って水につける。
- ジューロック(フタ付保存容器)に、はさみたい具を投入。(我が家では、鶏ミンチ、ネギ、おろしたニンニクとシラコが)
- 好きな調味料も入れ、フタをき(めたら、あとは子どもがグチャグチャ〜)
- はさんで、粉(こたもお好みで。我が家では米粉)をつけ、焼くだけ!♡ おしまい♡

揚げるよりもあっさり〜 後片付けも簡単です。 by. 塩田



ビストロ マザーズ

おひらき♡ あじおちろー

団圓家の手抜き料理 八宝菜編

豚肉、あなばシーフードシウ入、冷蔵庫にある野菜をフライパンでいため、中華スープの素、みりん、酒、塩コショウを適量入れます。あ、ういゆも! フタをして、具材が柔らかくなったら片栗粉でとろみをつけて、出来上がり♡
適当だけど、子どもは大好きらしいです。♡
by. 園田
~よしくお願ひします~



いろいろ具材でカレーを作ってたんですが... 最近の定番は! シーオン!
・みき肉入りカレー(中華) } を同時に、
・シーフードカレー(甘口) } 作ってます!
肉食系男子(?)・マイルド(?)シーフード好きの子どものために作っていますが、よばりな私は、(枚のお皿に2つのカレーを入れて、2つの味を染み込) います。カレーライス、カレーうどん、ナンチラスetcとアレンジも広がるう〜 カレールウ〜
うちのカレー!
by. 平松

